

# Ensalada de Quinua Mediterránea

Meal Components: Vegetable - Other, Grains

Breads, Side Dishes, B-25r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Quinua seca	1 lb 11oz	1 qt 1/4 taza	3 lb 6 oz	2 qt 1/2 1/2 taza	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Enjuague la quinua en un colador de malla fina hasta que el agua salga clara, no oscura.</li><li>2. Combine la quinua y el caldo en una olla sopera cubierta y póngala a hervir, baje la temperatura y hierba hasta que el agua se absorba completamente, aproximadamente de 10 a 15 minutos. Cuando termine, la quinua estará suave y un anillo blanco saltará.</li><li>3. Aderezo: combine el jugo de limón, vinagre, ajo, aceite, sal y pimienta molida. Mezcle bien. Póngalo de un lado.</li></ol>
Caldo de pollo bajo en sodio		2 qt		1 gl	
Jugo de limón		1/4 taza		1/2 taza	
Vinagre de vino rojo		1/4 taza		1/2 taza	
Ajo fresco, picado		1 cda		2 cda	
Aceite de oliva extra virgen		1/4 taza		1/2 taza	
Sal		2 cdta		1 cda 1 cdta	

*Pimiento rojo fresco, picado	5 1/2 oz	1 taza	11 oz	2 tazas	<b>4.</b> Combine los pimientos rojos, cebollas verdes, cebollas moradas, tomates y aceitunas negras en un tazón grande. Agregue el aderezo.
*Cebolla verde fresca, picada	2 oz	1/2 taza	4 oz	1 taza	
*Cebollas moradas, cortadas	3 oz	1/2 taza	6 oz	1 taza	
*Tomates cerezos frescos, partidos a la mitad	11 1/2 oz	2 tazas	1 lb 6 1/2 oz	1 qt	
Aceitunas negras en rebanadas	2 1/2 oz	1/2 taza	5 oz	1 taza	
Queso feta, desmenuzado	3 oz	1/2 taza	6 oz	1 taza	<b>5.</b> Agregue y mezcle la quinua fría. Agregue el queso feta y el perejil.
*Perejil fresco finamente picado		1 taza		2 tazas	<b>6.</b> Transfíralo a un recipiente de vapor de mesa (12" X 20" X 2 1/2"). Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.
					<b>7.</b> Punto Crítico de Control: Enfríelo a 40° F o más bajo alrededor de 4 horas. Cúbralo y refrigérelo hasta que vaya a ser servido.
					<b>8.</b> Distribuya las porciones con un cucharón de 6 oz fl (3/4 de taza).

### **Nuestra historia**

La Escuela Secundaria Bellingham Memorial en Bellingham, Massachusetts, sirve a más de 800 estudiantes en los grados 5to a 8° grado. La escuela busca establecerse como una escuela secundaria ejemplar mediante el desarrollo de programas que son receptivos a las necesidades de los estudiantes.

El equipo de desafío de receta tuvo una clase de cocina después de la escuela. Después de una discusión sobre el valor de la alimentación saludable y una lección básica de nutrición, los estudiantes se pusieron a trabajar para crear una receta. El resultado final fue una sabrosa ensalada con un grano integral nutritivo llamado quinua, mezclado con una colorida variedad de vegetales, incluyendo pimiento rojo, perejil y tomates cerezos. Queso feta y aderezo de limón completan la Ensalada de Quinua Mediterránea. ¡Una gran fiesta de sabores!

### **Bellingham Memorial Middle School**

Bellingham, Massachusetts

### **Miembros del Equipo Escolar**

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Jeanne Sheridan, SNS

**Chef :** Rodney Poles (Whole Foods Market, Socio de Chef de Chefs Mover a las Escuelas “chefsmoveetoschools.org”)

**Miembros de la Comunidad:** Karen Anillo Especialista en Comer Sano, Whole Foods Market) y Lauren Marciszyn, RD, LDN (Directora de Jóvenes y de Bienestar Comunitario, YMCA)

**Estudiantes :** Dylan B., Elizabeth B., Taylin S., John G. y Nick D.

\*Vea la Guía de Mercado para información de compra en alimentos que cambiará durante la preparación o cuando una variación de los ingredientes esté disponible.

Los ingredientes de los granos usados en esta receta deberán de cumplir con el criterio de grano rico del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Pimiento Rojo	7 oz	14 oz
Cebollas verdes	2 1/2 oz	5 oz
Cebollas moradas	3 1/2 oz	7 oz
Tomates cerezos	11 1/2 oz	1 lb 7 oz
Perejil	3/4 oz	1 1/2 oz

Serving	Yield	Volume
3/4 taza (6 oz fl cucharón) provee 1/8 taza de otro vegetal y 1 oz de granos equivalentes.	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 4 lb 8 oz	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 2 cuartos 1 taza 1 recipiente de vapor para mesa
	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 9 lb	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 1 galón 2 tazas 2 recipientes de vapor para mesa

--

**Nutrients Per Serving**

Calorías	165.87	Grasa saturada	1.21 g	Hierro	1.85 mg
Proteínas	6.66 g	Colesterol	3.03 mg	Calcio	42.3 mg
Carbohydrate	22.66 g	Vitamina A	414.48	Sodio	278.1
Grasa total	5.62 g		IU		mg
		Vitamina C	12.38	Fibra dietetica	2.67 g
			mg		